

Anke Grimm

## **Projekt im Rahmen der Weiterbildung Ressourcenorientierte Traumapädagogik / traumazentrierte Fachberatung 2017/2018 Hannover**

Seit über 10 Jahren biete ich im Rahmen meiner Tätigkeit als päd. Mitarbeiterin in der Evangelischen Erwachsenenbildung Niedersachsen zusammen mit einem Referenten und weiteren Fachreferent\*innen die Weiterbildung systemische Trauerbegleitung an. Die Weiterbildung umfasst 250 UST und ist vom Bundesverband Trauerbegleitung e.V. als große Basisqualifikation anerkannt. Im Rahmen dieser Weiterbildung in systemischer Trauerbegleitung wird es eine zukünftig Einheit zum Thema „Trauma und Trauer“ geben. Eingeplante Zeit hierfür ca. 8 UST.

Das Thema „Selbstfürsorge“ soll dabei einen Schwerpunkt bekommen. Es war schon immer ein Thema in der Weiterbildung systemische Trauerbegleitung, die Weiterbildung in Traumapädagogik / traumazentrierte Fachberatung hat mir noch deutlicher gezeigt, dass der Stellenwert für das Thema „Selbstfürsorge“ noch höher sein kann und sollte. Es gab in der Weiterbildung Systemische Trauerbegleitung schon immer auch Imaginations- und Achtsamkeitsübungen, zukünftig werden wir sie noch verstärkter einsetzen. Einzelne Übungen zum Thema Selbstfürsorge werden während der aus 8 Modulen bestehenden Trauerbegleitungsausbildung auch in allen anderen Modulen eingesetzt.

### **Einstieg: Trauer und Trauma**

Lernziele: „Trauer und Trauma“

- Die TN erhalten grundlegende Informationen zur Funktion unseres Gehirns und zu dem Modell des Instituts Berlin „Denkerin und Häschen“.
- Die TN erhalten grundlegende Informationen zu Traumatisierungen, wissen von Dissoziationen, kennen den Ressourcenbereich und können Konsequenzen (Überlebensreaktionen, Stabilisierungen, Reorientierung, Selbstfürsorge) für die eigene Praxis in der Begleitung von Trauernden ziehen.
- Die TN können in der Begleitung von Trauernden erkennen, ob und wo in einem Trauerprozess von einer erschwerten oder traumatisierten Trauer gesprochen werden kann und wie sie zur Stabilisierung beitragen können.
- Sie wissen um ihre Grenzen und um die damit verbundene Weitervermittlung an professionelle Unterstützungssysteme.
- Die TN wissen um die Wichtigkeit der Selbstfürsorge und wissen, wie sie sie gut für sich einsetzen und praktizieren können.
- Sie können das erlernte Handwerkszeug, Ressourcenorientierung und stabilisierende Übungen in ihrem pädagogischen Handeln in der Begleitung von Trauernden einsetzen.

## **Ablauf der Einheit:**

1. Wie funktioniert unser Gehirn –  
mit dem Schaubild aus dem „Handbuch Traumakompetenz“<sup>1</sup>
2. Das Modell von Häschen und Denkerin
  - a. Wie funktionieren „wir“ und unser Gehirn in normalen Situationen und was passiert in Notfallsituationen?
  - b. Die Bedeutung vom Ressourcenbereich und der Spannungskurve<sup>2</sup> in der Trauerbegleitung.
  - c. Unsere Zeit- und Raumwahrnehmung<sup>3</sup> (im Blick auf Trauer).
3. Begriffsklärung / Definitionen:
  - a. was ist ein Trauma / eine Dissoziation<sup>4</sup>/ eine (komplexe) PTBS / Trauer und Trauma (ein-)sortieren können
4. Der systemische Blick – Ressourcen- und Lösungsorientierung (Bezug zur Einheit systemisches Denken und Handeln, systemische Gesprächsführung)
5. Selbstfürsorge
  - a. Was brauche ich und welche Konsequenzen ziehe ich ggf. für mich persönlich daraus?
  - b. Konsequenzen für das eigene pädagogische Handeln in der Begleitung von Trauernden
  - c. Mein Ressourcenkoffer mit meiner (inneren) Checkliste.
6. Die Praxis – Umsetzung in die Begleitung von Trauernden
  - a. Erproben von Übungen
  - b. Auswählen von Übungen für bestimmte Situationen.

Mit der nachfolgenden Flipchart stelle ich die einzelnen Inhalte für die Einheit vor.

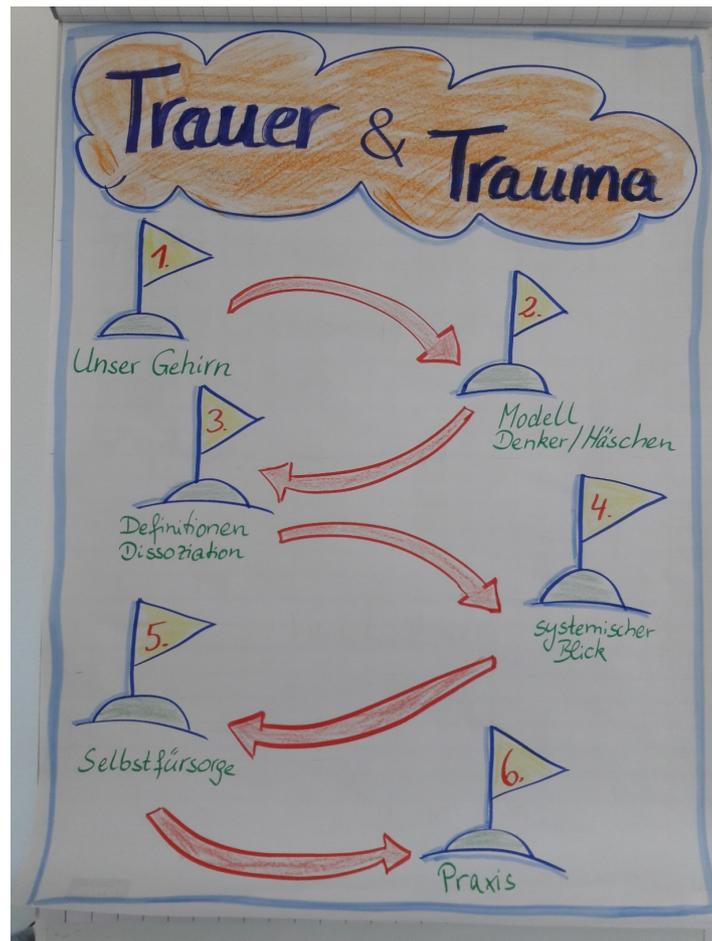
---

<sup>1</sup> „Handbuch Traumakompetenz“ von L. Hantke/H.-J. Gorges, Junfermann Verlag 2012, S. 59

<sup>2</sup> „Handbuch Traumakompetenz“ S. 64

<sup>3</sup> „Handbuch Traumakompetenz“ S. 68

<sup>4</sup> „Handbuch Traumakompetenz“ S. 77



### Schwerpunkt Selbstfürsorge

Im Rahmen des Projektes lege ich den Fokus auf den Punkt 5: Selbstfürsorge für Trauerbegleiterinnen (TB) und die Umsetzung der Übungen in die Begleitung für Trauernde:

Es geht bei diesem Aspekt immer wieder um die Schulung der eigenen (körperlichen) Wahrnehmung und der Achtsamkeit für sich selber. Die Fokussierung auf die eigene Aufmerksamkeit – ich bin da, wo meine Aufmerksamkeit ist. (nach Milton Erickson)

Die Überprüfung: wie stabil bin ich gerade selber, wie sehr bin ich im Hier und Jetzt, was fehlt mir, was brauche ich (noch) um gut arbeiten zu können.

So wie wir während der Weiterbildung immer wieder die Erfahrung machen konnten, dass Veränderungen sofort und körperlich wahrnehmbar sind (z.B. durch das Ressourcenbarometer oder kurze Übungen).

Die Trauerbegleiterinnen sollen in der eigenen Wahrnehmung sensibilisiert werden und sich selber auf die eigene Aufmerksamkeit fokussieren können. Um so eine gute Grundlage für die Begleitung mit den Trauernden zu bekommen. Letztendlich ist es immer eine Frage der eigenen Haltung (systemisch betrachtet). Meinen eigenen Ressourcenbereich beschreiben können.

Dazu braucht es:

- Das Ressourcenbarometer kennen und einsetzen können.
- Um Überspannung / Unterspannung zu wissen
  - Wie reagiere ich
  - Was brauche ich wann

- Wissen, wie komme ich wieder in einen guten Körperkontakt / eine gute Körperwahrnehmung / was ist mein Hier und Jetzt Anker
- Wissen was brauche ich zur Reorientierung
- Wissen, was muss ich tun, damit mir alle die Übungen einfallen, die jetzt passen könnten (Erstellen meiner (inneren) Checkliste)

## Meine Ressourcenschatzkiste oder innere Checkliste



Im nächsten Schritt geht es dann um den Blick auf die Trauernden und damit um die Umsetzung der gesammelten Ideen für die Praxis.

Ich würde aus dem großen Schatz der vielfältigen erprobten Übungen aus der eigenen Fortbildung für die Arbeit mit den Trauerbegleiterinnen und den Trauernden einige Übungen auswählen und vorstellen. (siehe Flipchart)

Viele der Übungen werde ich im Laufe der gesamten Trauerweiterbildung vorstellen und ausprobieren, anschließend können und sollen die TN selber mit den anderen TN diese Übungen ausprobieren und Erfahrungen sammeln. Hierbei geht es u.a. auch darum herauszufinden, welcher der Übungen sind in welcher Situation passend und sind für die eigene Person stimmig.

Für die TrauerbegleiterInnen ist es mir wichtig, dass sie die Übungen, die sie einsetzen wollen, selber für sich als hilfreich erfahren haben.

## Ausgewählte Übungen für den Einsatz in der Arbeit mit Trauerbegleiterinnen und Trauernden



Nachdem die Trauerbegleiterinnen die verschiedenen Übungen erprobt und in der Teilnehmendengruppe angewendet haben, haben sie die Aufgabe: sich „Ihre Ressourcenschatzkiste“ oder „innere Checkliste“ zu erstellen.

Nach der Erstellung ihrer eigenen Ressourcenschatzkiste, geht es um den Aspekt des Einsatzes der Übungen für die Begleitung der Trauernden in Einzel- oder Gruppengesprächen oder im Trauercafé.

### **Blick auf die Trauernden:**

Die TrauerbegleiterInnen setzen sich mit möglichen Situationen der Trauernden auseinander und überlegen:

- Was kann ich mit Trauernden tun,
  - die sich in Überspannung
  - die sich in Unterspannung befinden
- Wie kann ich die Trauernden anleiten, es selber zu tun?

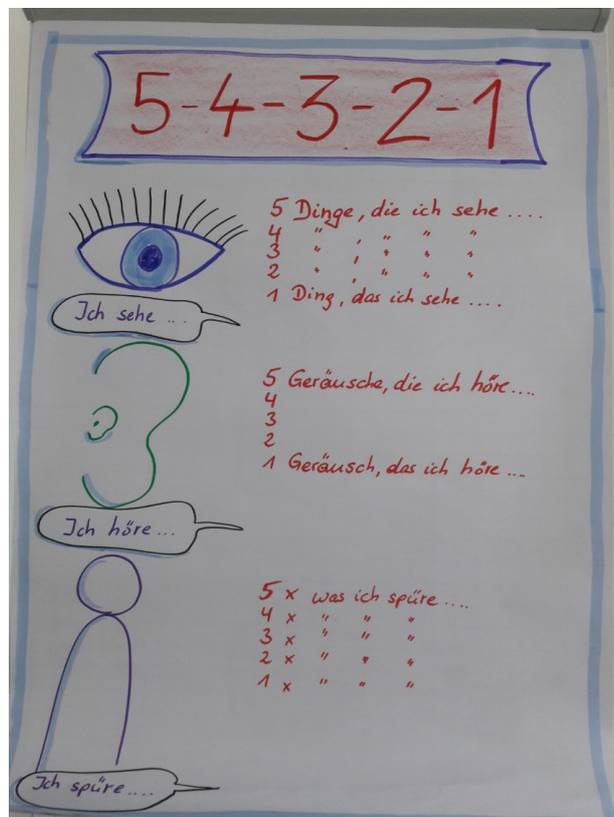
- Einige ausgewählte Übungen (für sich selber und) mit Trauernden anwenden / üben
- Mein Ressourcenkoffer (Schatzkiste)
  - Ressourcenbarometer
  - Notfallkoffer
  - Zwischenlager / Tresorübung
  - Wohlfühlort / sicherer Ort
  - Achtsamkeitsübungen
  - Innere HelferInnen: mein Team
  - Übung: „5-4-3-2-1“ (als Übung zur Selbstfürsorge und als Übung für die Trauernden - Probleme mit dem Einschlafen / Wieder einschlafen)
  - Übungen aus den kleinen Überlebensbüchern von Dr. Croos-Müller

Methodisch werden die bisher erprobten Übungen gesammelt und noch mal daraufhin betrachtet, in wie weit sie für welche Situationen passend sein könnten.

### Die Beispielübung: 5-4-3-2-1 (nach Yvonne Dolan)

Trauernde berichten häufig über Schwierigkeiten mit dem Einschlafen oder dem Wieder einschlafen. Daher habe ich diese Übung im Laufe der Zeit häufig in den Trauergruppen vorgestellt und angeleitet. Die Rückmeldungen waren durchweg positiv, auch wenn es nicht immer und sofort geholfen hat, aber diejenigen, die diese Übung regelmäßig für sich angewandt haben, konnten berichten, dass sie sehr hilfreich und unterstützend wirkt.

Diese Übung werden die Trauerbegleiterinnen auf alle Fälle kennenlernen und selber in der Anleitung ausprobieren.



## **Reflexion**

Ich habe diese Einheit noch nicht durchgeführt, bin mir aber aus meiner jahrelangen Erfahrung in der Arbeit mit Trauernden und der Weiterbildung von Trauerbegleiterinnen sicher, dass die Erweiterung des Konzeptes um das Thema Trauma und dem erlernten Modell von „Denkerin und Häschen“ für die weitere zukünftige Arbeit sowohl mit den Trauerbegleiterinnen als auch mit den Trauernden selber eine große Bereicherung sein wird.  
Ich freue mich darauf, dass in der Weiterbildung neu Gelernte anwenden zu können.

Anke Grimm  
Mai 2018